

« Les Jardins de Saint Hilaire »

Juillet à Septembre 2019

GAZETTE

N°4



**PLATEFORME
D'ACCOMPAGNEMENT
A DESTINATION
DES AIDANTS**

SOMMAIRE

PRESENTATION

page 2

CONTACTS

page 3

PHOTOS

page 4

INFORMATIONS

page 5

AGENDA DES ACTIVITES

page 6

LES AUTRES ACTIVITES

page 9

PRESENTATION

La plateforme de répit s'adresse aux proches aidants des personnes atteintes de démences de type Alzheimer, maladie de Parkinson, sclérose en plaques, ou en perte d'autonomie.

Ses missions :

Un soutien :

- Individuel : entretiens psychologue, conseils ...
- Collectif : groupes de paroles pour échanger et se soutenir autour des mêmes problématiques, relaxation ...

Un répit :

- Activités et ateliers divers à destination des aidants.
- Activités pour le couple aidant/aidé.
- Un hébergement temporaire, un accueil de jour, en fonction des besoins de l'aidant et de la personne qu'il accompagne.

La psychoéducation :

- Informations,
- Formations,
- Les conduites à tenir : gestion agressivité, adapter sa communication, aménager l'environnement aux contraintes de la dépendance ...

Ce service est totalement gratuit.



L'équipe de la Plateforme de Répit



De gauche à droite sur la photo :

Mme OLLIER Sophie
Ergothérapeute



Mme GRENIER Marina
Infirmière Coordinatrice



Mme TUECH Malorie
Psychologue



L'équipe de la plateforme est joignable
du **Lundi au Vendredi.**

De 9h à 17h.



04.66.60.68.60



pfr@jsh.fr



jardins-st-hilaire.fr/plateforme-de-repit/

LES ACTIVITES EN PHOTOS



La salle de la plateforme



Les ateliers cuisines :
Réalisation et
dégustation d'une
charlotte aux fraises
et de babas au rhum.



Un repas convivial entre l'équipe de la plateforme et les aidants.



Sortie à la Bambouseraie



INFORMATIONS SUR LES ACTIVITES

MUSICOTHERAPIE

La musicothérapie est une forme de thérapie qui utilise les composantes de la musique pour améliorer, maintenir le bien-être physique et psychique de la personne. Elle vise à faciliter la communication et l'expression en ayant recourt aux sons, aux rythmes, aux mélodies, ce qui permet de faire ressurgir les émotions.

Atelier mensuel. Durée de la séance : 1h00.

ART-THERAPIE

L'art-thérapie est une méthode de soin utilisant l'art comme outil d'expression qui permet de percevoir et de communiquer différemment son vécu.

Il n'est pas question d'esthétisme et par conséquent, aucune compétence artistique n'est nécessaire.

Les cours proposés sont *mensuels* et *collectifs*. *Durée des cours : 1h30.*

SOPHROLOGIE

Grâce à des exercices d'apprentissages simples, via la respiration, l'écoute du corps et un entraînement à la détente (relaxation), la sophrologie est un outil qui va permettre à la personne d'appréhender les situations du quotidien plus sereinement pour une meilleure gestion du stress et des émotions.

Les cours proposés sont *mensuels* et *collectifs*. *Durée des cours : 1h30.*

ATELIERS BIEN-ETRE

Notre esthéticienne peut vous proposer une palette diversifiée d'ateliers à titre individuel (massage du visage, du cuir chevelu, des mains etc..) ou collectif (cours d'auto-maquillage, soins visages etc..).

Ateliers bimensuels. Durée de l'atelier : 1h.

Vous pouvez vous renseigner sur la thématique auprès de notre équipe directement par téléphone !

Toutes les activités sont gratuites mais

l'inscription est obligatoire au 04.66.60.68.60.

Le transport pourra être assuré par notre équipe en cas de besoin.

JUILLET

Lundi 1^{er} Juillet

Atelier

Bien-être

De 14h30 à 15h30.

Mardi 2 Juillet

Sophrologie

De 14h30 à 16h

Vendredi 5 Juillet

Groupe de
paroles

De 14h30 à 16h

NOUVEAU

Mardi 9 Juillet

Art-thérapie

De 10h à 11h30.

Mardi 16 Juillet

Rencontre
conviviale

A partir de 14h.

Jeudi 18 Juillet

Sortie

A Saint-Just de Vacquières.

Les ateliers Découverte :
du champs de lavande au flacon
d'huile d'essentielle".



Atelier gratuit.

De 15h à 17h.

Départ 14H30.

Vendredi 19
Juillet

Musicothérapie

De 10h à 11h30.

Lundi 22 Juillet

Atelier
Bien-être

De 14h30 à 15h30.

Mardi 23 Juillet

Atelier

Gym douce

De 14h30 à 16h.

AOUT



Les activités de la plateforme sont réduites ce mois-ci en raison des vacances d'été de notre équipe.

Vous retrouverez l'ensemble des activités au mois de Septembre.

Vendredi 9 Août

Groupe de paroles

De 14h30 à 16h.

Lundi 12 Août

Atelier

Bien-être

De 14h30 à 15h30

Mardi 13 Août

Sophrologie

De 14h30 à 16h.

Lundi 26 Août

Sortie

Grotte de Trabuc (Mialet).

Durée de la visite guidée : 1h

Départ à 13h.

(Prévoir un vêtement chaud pour la sortie).

Mardi 27 Août

Atelier

Gym douce

De 14h30 à 16h.

SEPTEMBRE



Mardi 3 septembre

Sophrologie

De 14h30 à 16h.

Vendredi 6 septembre

Groupe de paroles

De 14h30 à 16h.

Lundi 9 septembre

Atelier bien-être

De 14h30 à 15h30.

Mardi 10 septembre

Art thérapie

De 10h à 11h30

Jeudi 12 Septembre

**Sortie
Musée Haribo**

Départ 13h30.

Mardi 17 septembre

Rencontre conviviale

A partir de 14h.

Vendredi 20 septembre

Musicothérapie

De 10h à 11h30



Samedi 21 septembre

L'EHPAD Les Jardins de Saint-Hilaire
fête son anniversaire !

**La plateforme propose à cette
occasion une journée
« Portes ouvertes ».**

C'est avec un grand plaisir que
nous vous accueillerons afin de
partager ce moment tous
ensemble !

A partir de 14h30.



Mardi 24 septembre

Atelier Gym douce

De 14h30 à 16h.

Jeudi 26 Septembre

Groupe de Psychoéducation

« Zoom » sur les démences :
Maladie d'Alzheimer, Maladie de Parkinson.
Aspects « cliniques ».

De 14h30 à 16h.

Lundi 30 Septembre

Atelier Bien-être

De 14h30 à 15h30.



Le café des aidants



Les Cafés des Aidants sont des lieux, des temps et des espaces d'information, destinés à tous les aidants, quels que soient l'âge et la pathologie de son proche.

Ces rencontres ont lieu une fois par mois et sont co-animés par un travailleur social et un psychologue ayant une expertise sur la question des aidants.

La participation aux Cafés des aidants est libre, gratuite et sans inscription préalable et sans engagement dans la durée.

Venez pour un moment de partage, échange, soutien, conseil et convivialité chaque premier vendredi du mois de 14h30 à 16h30 au « blessing café », galerie marchande centre Alès.

☎ **06.43.21.75.01.**



France Alzheimer

France Alzheimer propose des actions pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou apparentée mais également des formations pour les aidants.

Pour tout renseignement ou inscription contactez :

France Alzheimer Gard

☎ **04.66.21.03.09**



La maison des aidants

0 805 28 29 30 (appel gratuit)

06.47.21.24.67

ALES

10 Quai Boissier de Sauvages

- **ATELIER « SAVEURS ET PARTAGE »** de 14h à 16h : lundis 1^{er} Juillet, 9 Septembre
- **ATELIER « COGITONS »** de 14h à 16h : lundis 22 Juillet, 30 Septembre

PERMANENCE tous les lundis de 9h à 12h

Accueil sans rendez-vous : Assistante de Service Social, Psychologue, Aide-Soignante.

LA GRAND'COMBE

7 Rue Abbé Masson

- **ATELIER « A 2 MAINS »** de 14h30 à 16h les mardis 30 Juillet et 25 Septembre
- **LE RENDEZ-VOUS DES AIDANTS** de 15h à 16h30 les jeudis 25 Juillet et 26 Septembre
- **LE « DÉJEUNER DES PROS »** de 12h30 à 14h le mardi 10 Septembre

PERMANENCE tous les mardis de 13h30 à 17h, les mercredis et jeudis de 8h30 à 12h00

Accueil sans rendez-vous : Assistante de Service Social, Psychologue, Aide-Soignante

BESSEGES

21 Rue Alfred Sihol

- **LE RENDEZ-VOUS DES AIDANTS** de 14h30 à 16h les lundis 08 Juillet et 26 Aout
- **LE « DÉJEUNER DES PROS »** de 12h30 à 14h00 le jeudi 18 Juillet au Centre Médico-Social

PERMANENCE 9h à 12h les jeudis 18 Juillet et 19 Septembre

Accueil sans rendez-vous : Assistante de Service Social, Psychologue, Aide-Soignante

ACTIONS PONCTUELLES

- **SORTIES** Le 9 Juillet : **Train à Vapeur des Cévennes** et restaurant à St Jean du Gard
Le 17 Septembre : **Musée 1900** à Uzès et restaurant.

 **Notes :**



ars
Agence Régionale de Santé
Occitanie